El poder cognitivo de la danza

escrito por Mar Joanpere | 9 de mayo de 2026



En el Día Internacional de la Danza celebramos mucho más que el movimiento: celebramos la profunda conexión entre cuerpo, mente y comunidad. Las aportaciones de la *Harvard Medical School* destacan que bailar no es solo una forma de arte, sino también un potente **ejercicio cognitivo** que activa el cerebro en su conjunto.

Bailar activa simultáneamente múltiples sistemas cerebrales. Como muestran las investigaciones, estimula los circuitos sensoriales y motores, mientras que la música activa los centros de recompensa del cerebro, creando una sinergia única entre movimiento físico y experiencia emocional. A diferencia de formas repetitivas de ejercicio, la danza exige coordinación, memoria, ritmo y toma de decisiones al mismo tiempo. Esta complejidad **fortalece las conexiones neuronales y favorece la neuroplasticidad**, es decir, la capacidad del cerebro para reorganizarse y adaptarse.

Los beneficios cognitivos son notables. Diversos estudios han encontrado que **aprender secuencias de baile puede mejorar la memoria, la resolución de problemas y la atención** de manera más eficaz que algunas formas tradicionales de ejercicio. Aún más relevante, la investigación ha relacionado la práctica habitual de la

danza con un **menor riesgo de demencia**, lo que sugiere que la combinación de desafío mental, actividad física e interacción social genera un efecto especialmente protector para la salud cerebral.

Pero la danza no se relaciona únicamente con la cognición; también tiene una **dimensión profundamente social y emocional**. Favorece la conexión entre personas, reduce el estrés y mejora el bienestar al aumentar neuroquímicos positivos como la serotonina. Ya sea sobre un escenario, en un estudio de danza o en casa, bailar invita a las personas a conectarse consigo mismas y con los demás de formas significativas.

En este Día Internacional de la Danza, el mensaje es claro: el movimiento importa. La danza nos recuerda que cuidar el cerebro no siempre requiere intervenciones complejas; puede comenzar con un simple paso, un ritmo y un momento compartido de alegría.

Imagen: Magnific

Este artículo fue publicado por primera vez en Daily 27 el 29 de abril de 2026